

ENVOLVA-SE COM A SUA SAÚDE!

Procure a Unidade de Saúde mais próxima.

Centro	R. Cel. Alfredo Fláquer, 199	4438-0155
V. Guiomar	R. das Silveiras, 73	4994-0835
Jardim Alvorada	R. Almenor Jardim, s/nº	4972-3622
Bairro Paraíso	R. Juquiá, 256	4990-8394
Vila Palmares	Praça Áurea, s/nº	4421-6829
Vila Helena	Praça Siqueira, s/nº	4453-9687
Parque João Ramalho	R. Maragogipe, s/nº	4472-5957
Vila Lucinda	R. Caconde, s/nº	4479-1221
C. S. Escola	R. Irlanda, 700	4472-1533
Jardim Santo Antônio	R. Alexandreta, 180	4996-3406
Utinga	Alameda México, s/nº	4976-1000
Parque das Nações	Praça Senhor do Bonfim s/nº	4975-5289
Parque Novo Oratório	R. Tunísia, s/nº	4472-5311
Parque Andreense	R. Jacobina, 01	718-9022
Jardim Ana Maria	R. Paulino de Lima, 39	4975-6800
Parque Miami	Estrada do Pedroso, 5.150	4453-7548
Vila Luzita	Av. D. Pedro I, 4.197	4453-5755
Centreville	R. Bezerra Menezes, 35	4978-2614
Jardim Irene	Estrada Cata Preta, 552	4453-5781
Vila Humaitá	R. Fernando Mascarenhas, 191	4992-2205
Jardim Carla	R. Lopes Trovão, s/nº	4451-9933
Cidade São Jorge	Av. São Paulo, s/nº	4978-3836
Centro de Especialidades I	R. Ramiro Colleoni, 220	4437-3788/4990-5204
Centro de Especialidades II	Av. Vieira de Carvalho, 170	4996-1333
Centro de Especialidades III	R. Correia Sampaio, esq. com Av. D. Pedro I	4451-9773/4451-9764
Jardim Bom Pastor	Av. Bom Pastor, s/nº	4426-1343



Prefeitura de
Santo André

POTESTARIOS TERIA MUITO www.santoandre.sp.gov.br

Secretaria de Saúde



Não use drogas.

CÂNCER DE MAMA



SECRETARIA DE SAÚDE DE SANTO ANDRÉ
Programa de Saúde da Mulher

CÂNCER DE MAMA

Este é um dos tipos de câncer mais frequente entre as mulheres das grandes cidades.

Quanto mais cedo ele for diagnosticado, maiores as chances de cura.

Para isso é necessário que as mulheres adquiram o hábito do AUTO EXAME DAS MAMAS e estejam atentas a alguns sinais e sintomas importantes.



SINAIS E SINTOMAS

- Nódulos ou caroços no seio
- Irritação e dor no local
- Endurecimentos
- Mamilo (bico) retraído ou invertido
- Saída de líquido sanguinolento pelo mamilo

LEMBRE-SE: estes sinais e sintomas não significam câncer, mas se ocorrerem procure a Unidade de Saúde mais próxima.

UNIDADE DE SAÚDE



FATORES DE RISCO

- História de câncer de mama: mãe, avó, irmã ou tia
- Ingestão regular de bebida alcoólica
- Quem nunca engravidou
- Gravidez após os 30 anos
- Não amamentar



COMO EVITAR

- Auto exame de mamas todos os meses
- Exame clínico anual
- Mamografia de rotina para mulheres acima de 40 anos ou em casos de maior risco



COMO FAZER O AUTO EXAME

É O EXAME DAS MAMAS EFETUADO PELA PRÓPRIA MULHER

É conhecendo suas mamas que você pode verificar qualquer alteração.

Faça o exame uma vez por mês.

A melhor época é após a menstruação. Quem não menstrua mais, deve escolher um dia para fazer o exame todo mês.

NO ESPELHO

Eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele ou alterações no formato das mamas.



DURANTE O BANHO



Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

MAMILOS



Aperte suavemente o mamilo com os dedos polegar e indicador. O aparecimento de secreção sanguinolenta deverá ser comunicado imediatamente ao seu médico.

DEITADA

Coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita.

Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.



ATENÇÃO

Caso você encontre alguma das anormalidades citadas, procure um serviço médico. Quanto mais cedo, melhor!

